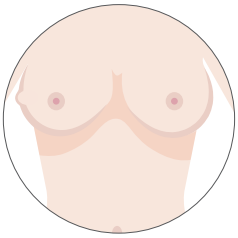
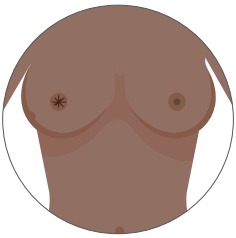
pinklemonadeproject®

Conozca lo que es normal para usted.

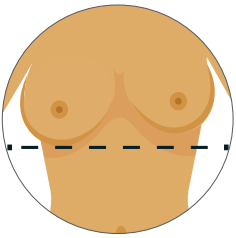
El cáncer de mama puede manifestarse de diferentes maneras. Es importante saber cómo se ven y se sienten sus senos normalmente. Si nota algún cambio, póngase en contacto con su médico.



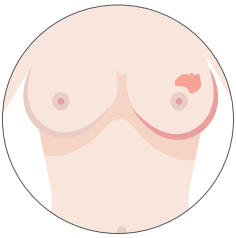
Bulto o nudo duro dentro del seno



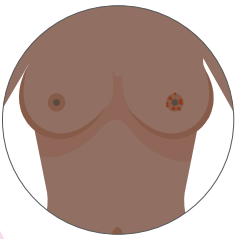
Tirón del pezón u otras partes del seno



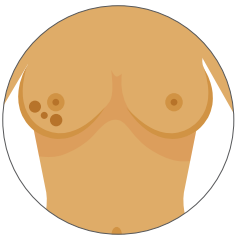
Cambio en el tamaño o la forma del seno



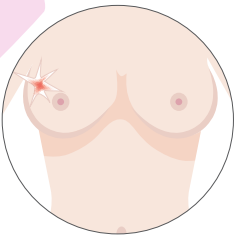
Cambios en la piel, enrojecimiento, y/o engrosamiento del seno



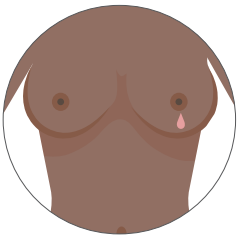
Picazón, dolor, pezón escamoso o erupción en el pezón



Hoyuelos, tirones o arrugas en la piel



Dolor en un punto que no desaparece



Secreción clara o con sangre del pezón

Autoconciencia mamaria

1 Conozca su riesgo.

En el noroeste del Pacífico, 1 de cada 7 mujeres será diagnosticada. Los hombres también padecen cáncer de mama.

Las mujeres de 50 a 60 años son el grupo de edad que más desarrolla el cáncer de mama. Hay una incidencia similar para las personas de 40 a 79 años.

2 Conozca sus antecedentes familiares.

Sólo el 15% de los cánceres de mama son hereditarios.

Hable con su familia sobre sus antecedentes médicos.

Pregunte a su médico qué prueba de detección es la más adecuada para usted si tiene un riesgo elevado

3 Revisa tus senos.

Una vez al mes en el mismo tiempo, revisa tus senos.

4 Hágase las pruebas de detección.

Si tiene un riesgo medio, a partir de los 25 años, hágase anualmente un examen clínico de los senos.

A los 40 años, hágase mamografías anuales, autoexámenes mensuales de los senos y un examen clínico anual.

5 Note si algo es nuevo o cambia.

Acuda a su profesional médico si nota algún cambio en sus senos. *Consulte el inverso de la tarjeta*

6 Tome decisiones para un estilo de vida saludables.

Mantenga un peso saludable.

Incorpore el ejercicio a su rutina.

Limite el consumo de alcohol.

pinklemonadeproject®

pinklemonadeproject.org | 360-952-3814